

## YENGIL ATLETIKANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

**Shokir Muzaffarovich Norqulov**

Jizzax davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletikaning o'ziga xosligi haqida so'z yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** atlet, yengil atletika, yugurish, yurish mashqlari, uloqtirish, ko'pkurash, sog'lom turmush tarzi, barkamol shaxs, sport musobaqalari.

### ABSTRACT

In athletics, exercises such as walking, running, jumping, and throwing are of particular importance. This article discusses the specifics of athletics.

**Keywords:** athletics, athletics, running, walking exercises, throwing, all-around, healthy lifestyle, well-rounded personality, sports competitions.

### KIRISH

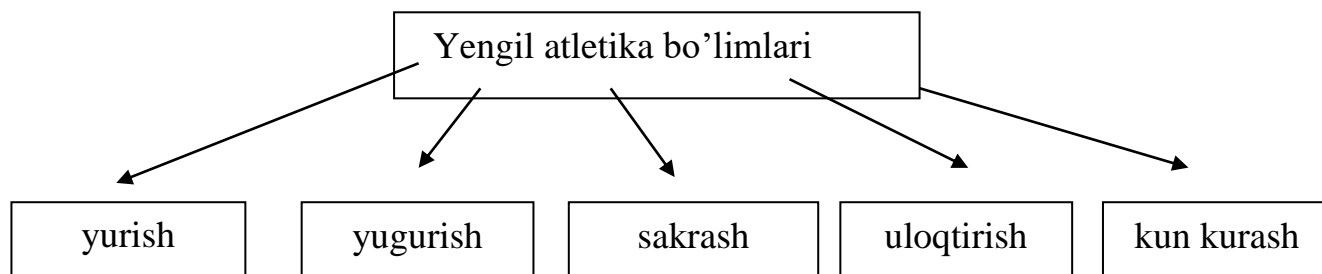
Bugungi kunda mamlakatimizda mamlakatimiz yigit qizlarini XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan, sog'lom, va barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda esa yoshlarni sport musobaqalarga jalb etish va ularga barcha shart sharoitlar yaratib berish muhimdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga rioya etishlari uchun ularda yengil atletikaga oid ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

### KIRISH

Barchamizga ma'lumki, yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat bo'lgan sport turi hisoblanadi. “Atletika” so'zi — yunoncha so'zdan olingan bo'lib, u bellashuv, kurash, mashq ma'nolarini anglatadi. Qadimgi Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlami atletlar deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishiga ko'ra bajarganlar. “Yengil atletika” atamasi ham shu bilan bog'liq ravishda vujudga kelgan bo'lishi mumkin. Qadim

davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bolgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani "Sport qirol" deb ataydilar.

Hozirda esa jismoniy kamolotga yetgan kuchli odamlarni atlet deyiladi. Yengil atletika degan nom shartli bo'lib sirdan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» Fransiyada yoki yo'lka maydondagi mashqlar AQSH Angliyada deb ataydilar. Yengil atletika besh bo'limdan.(1-rasm).



1-rasm. Yengil atletikaning bo'limlari.

## ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

Yengil atletika mashqlarining kelib chikishi tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab Yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur xarakter sifatida kadim zamonlardan beri mexnatda va kundalik xayotda qo'llab kelganlari ma'lum.

Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm boʻlganiga qadar koʻp yillar oʻtdi. Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida yengil atletika mashklari odamlarning mehnat faoliyati bilan chambarchas bogʻliq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga oʻta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada maʼlum darajada mustaqil boʻlib boshladi. Yugurish, sakrash va uloqtirish qadimiy Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning xarbiy-jismoniy tayyorgarligida katta oʻrin egalladi va kabilalar xamda umumgrek diniy bayramlarining muxim qismini tashkil etadigan boʻldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi Olimpiya oʻyinlari xisoblanadi. Oʻzbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Margʻilonda shu turga moslashtirilgan oʻyingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada oʻtkazila boshlagan. Oʻzbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qoʻl ostida Yengil atletika bilan shugʻullanadi, murabbiylardan 3 nafari Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan sportchi, 10 nafari Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). Oʻzbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada oʻyinlarida qatnashadi.

## NATIJALAR

Atletika mashqlari inson tanasiga nisbatan koʻp qirrali taʼsir koʻrsatadi. Ular sogʻligʻini kuchaytiradi (ayniqsa jadal yugurish yoki "qoʻrzoq" yoki "qoʻrzoq" yoki "qoʻrzoq"), asosiy imkoniyatlar bajarilishi, aksariyat jismoniy imkoniyatlar rivojlanmoqda: bardoshlilikning barcha turlari, Kuch, tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, moslashuvchanlik, tezlik-millati koʻnikmalari va boshqalar. Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarchoʻp bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irgʻitish, koʻpkurash (oʻnkurash, yettikurash) mashqlarini oʻz ichiga oladi. Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgʻulot, taʼlim muassasalarining oʻquv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, oʻquvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid maʼlumotlar uchraydi.



## MUXOKAMA

Yengil atletika bilan millionlab dunyoda kishilar shugullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshiradi, irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati katta bo'lib, jismoniy kamolotga erishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida ahamiyatga ega. Yugurish joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurish bo'tun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin to'tadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi.

Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash

mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi. Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan karakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletikada sakrash xam o'z navbatida 2 turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish, balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash hisoblanadi.
2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizantal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joyda tez yugurib kelib ijro etiladi. Uch xatlab sakrash va langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarbalar ayollar ichki organlari holatini buzib qo'yishi mumkin bo'ladi. Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan karakterlidir. Bunda qo'l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika naryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lish va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtrish bilan shug'ullanish bu muxim fazilatlarni taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

## XULOSA

Shuni ta'kidlash joizki, yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har

xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

### REFERENCES

- 1.A.Normuradov "Yengil atletika" Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov "Yengil atletika" Fargona 2005 yil.
- Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
7. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
8. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.